

## 身上有“老人味”？可能是疾病信号

### 烂苹果味、氨臭味、酸臭味、腐败味这四种味道要引起警惕

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

很多人都有这样的感受，每次去老人家里总感觉有一种怪味，在老人多的地方也会有些味道，这股味道好像是老人身上特有的，可很多老人自己闻不到，即便有点感觉也并不在意。但是这些味道其实跟健康有关，如果不重视可能会引起更加危险的疾病。

究竟什么是“老人味”？身体出现哪些“老人味”可能预示疾病来临？如何去除“老人味”呢？近日，记者就此咨询了市中医院心脑血管科、老年医学科副主任中医师龚炳。

#### 老人味可能源于2-壬烯醛分泌量加大

龚炳介绍，一般来说，“老人味”是人过了40岁以后，身体发出的一种奇怪的味道。这种味道是人体内脂肪酸被氧化后产生的一种叫作2-壬烯醛的物质。这种物质随着年龄增大，味道会越来越浓，如果空间不通风，时间一长，这种味道会越来越浓郁。

“年轻时，身体新陈代谢快，皮肤也有天然抗氧化能力，因而2-壬烯醛不易堆积。上了年纪后，皮肤上的抗氧化物质变少，体内激素也发生较大变化，就容易导致2-壬烯醛堆积，产生独特的‘老人味’。”龚炳笑称，这也是为什么现在很多人热衷于抗氧化的原因。

同时，服用有些药物也会对人体产生影响。年纪大了之后，很多老人会服用一些药物，比如降压药、降糖药、治疗冠心病的药、治疗前列腺疾病的药等，这些药在人体代谢过程中会通过皮肤发汗排出，从而会出现一些味道。

针对出现在老人身上的“老人味”，龚炳表示，也可能是不良生活习惯导致的。比如，有些

老年人因为身体的原因，洗澡次数减少，衣服更换的次数也比较少，因此容易产生一些味道。“有些老年人患有皮肤方面的疾病，比如脚气、湿疹等，这种情况时间久了，也会产生一些味道。”



记者 高阳 摄

#### 有这4种气味，需要引起警惕

“有些‘老人味’是随着年龄的增长而出现的，但有些特殊的‘老人味’就要注意了，可能是疾病的信号。”龚炳介绍道，例如人体身上出现烂苹果味、氨臭味、酸臭味、腐败味这四种味道，就要引起警惕了。

出现烂苹果味，需警惕重度糖尿病。龚炳说：“这种味道常见于重度糖尿病的患者，因为胰岛素缺乏血糖不能被充分利用，身体会分解脂肪，产生大量酮体，所以就会产生一种像烂苹果一样的味道。”

如果家里有糖尿病患者，其血糖若长期控制不好，嘴里有烂苹果的气味，可能意味着糖尿病加重了。临床上称为糖尿病酮症或者是糖尿病酮症酸中毒，出现这种情况要马上到医院就诊，以防病情加重。

出现氨臭味，需警惕肝肾方面的疾病。这种味道常见于有肝硬化或者是肾功能不全的患者。这类患者因为肝脏解毒能力或者肾脏排毒能力下降，尿量减少，身体产生的一些废物不能从尿液等

代谢出来。这些废物会进入人的血液中，随着出汗或者呼气散发出一股氨臭味。龚炳提醒：“如果家里有肝肾功能不全的患者，且身上散发出了氨臭味，一定要及时去医院治疗。”

出现酸臭味，需警惕消化道疾病。“一般来说，人体摄入食物后能在4个小时左右在胃内排空。但有消化道疾病的患者，比如消化功能不全的患者，食物在胃里待的时间过长而发酵腐败，产生酸臭味。另外，食物正常应该是往下走，但这类患者吃下的食物不往下走，反而往上反，比如呃逆，因此会产生一种酸臭味。”龚炳表示，这种情况多见于一些老年人、消化功能不好的患者，平时可以吃一点助消化、通便的药，这样就不会出现酸臭味了。

出现腐败味，需警惕妇科病。“腐败味这种味道常见于老年女性患者。这类患者常患有一些妇科疾病，如老年性阴道炎等，身体会出现一种腐败的味道，如果老年女性经常被闻到腐败味，要及时去妇科就诊。”

#### 年轻人也可能有“老人味”

“年轻人身上有一股‘老人味’，有很多原因，但主要是个人不良的生活习惯导致的，另外，还可能见于部分疾病。”龚炳说道。

年轻人可能因为没有注意个人卫生，皮脂代谢功能下降，容易出现皮肤干燥、脱皮产生皮屑，甚至死皮，如不及时清理就会产生异味，就如同老年人因为新陈代谢下降而引起的脂肪酸被氧化后的类似味道。

部分年轻人喜欢酗酒、熬夜，爱吃辛辣、刺

激的食物，如大蒜、生姜等，也因此会导致皮脂腺分泌旺盛，混合污垢，身体出现异味。

“但有部分年轻人身上的‘老人味’，可能是抵抗力下降导致疾病而产生的味道，如前列腺炎、前列腺增生，由于尿不尽有部分的尿液会残留在内裤上，可能会产生异味而出现类似于老年人的味道。”龚炳提醒，年轻人要注意个人卫生，养成良好的生活习惯。

#### 小贴士

#### 如何去除，专家为您支几招

“西医诊治看重气味的辨别，中医‘望闻问切’的‘闻’除了用耳朵听，也有用鼻子闻的意思，因此气味确实是不容忽视的‘疾病信号’。”龚炳建议，对于老人及其家人来说，除了重视这些信号及时就医外，对于非病理性的气味也可以从以下几个方面去除：

1.加强清洁。尽量勤洗澡、勤换衣服，这样可以避免身上、衣服上的气味越积越重。子女也可以多给老人住的地方开窗通风，不但可以增加空气的清新度，也能减少生活环境中有害病菌的累积，有益健康。

2.清淡饮食。尽量吃得清淡一点，如果吃肉类食物比较多，可能会产生更多的脂肪酸，脂肪酸被氧化以后会产生更重的“老人味”。还要注意低盐、低糖、低油饮食。如果吃盐过多会造成代谢紊乱，也会产生“老人味”。而高糖饮食会造成代谢缓慢，人体代谢缓慢以后也容易产生“老人味”。身体情况允许的老年人应尽量多喝温开水。喝水以后代谢的废物就能尽快排出去，这样也会减少“老人味”。

3.增加运动。每周做几次中等强度有氧身体活动，运动方式应多样化，如快走、慢跑、跳舞等，中国传统保健运动五禽戏、八段锦、太极拳也是不错的选择。

